

# ekia

L'expertise anti-âge

Routine de soin  
Prévention Anti-Âge

## Objectifs

Combattre les signes de l'âge et de fatigue présents, prévenir les signes de l'âge à venir et protéger les cellules cutanées grâce à une routine complète :

- produits de soins,
- recommandations diététiques,
- gymnastique faciale.

**1 - NETTOYER**


- **Produit : Eau Micellaire Éclat**
- **Actions :** Nettoyer la peau des rejets de la nuit. Illuminer le teint et défroisser la peau au réveil.
- **Application :** bien agiter avant emploi. Environ 10 pressions sur un coton, à passer sur le visage du bas vers le haut, et de l'intérieur vers l'extérieur. Terminez avec un spray d'eau thermale ou d'eau florale.

**2 - TRAITER LE CONTOUR DE L'ŒIL**


- **Produit : Baume Regard**
- **Actions :** Le soin complet du contour de l'œil. Anti-âge (rides) et anti-fatigue (poches, cernes). Apaise et défroisse.
- **Application :** Tapoter doucement de l'intérieur vers l'extérieur. Lisser le contour de l'œil en exerçant de légères pressions avec l'index.

**3 - TRAITER LE TEINT TERNE**


- **Produit : Sérum Éclat**
- **Actions :** Affiner le grain de peau, unifier le teint, estomper les taches pigmentaires.
- **Application :** de l'intérieur vers l'extérieur, du bas vers le haut avec la paume de la main bien à plat sur le visage et le cou préalablement nettoyés. Laisser pénétrer une minute avant

**4 - TRAITER, PRÉVENIR LES SIGNES DE L'ÂGE, RENFORCER, HYDRATER**


- **Produit : Crème Originelle** adaptée à votre peau.
- **Actions :** agit sur les signes de l'âge présents (rides d'expression, déshydratation, manque d'éclat...), prévient les signes de l'âge futurs (rides de structure, relâchement cutané et taches pigmentaires) et renforce les cellules de la peau intervenant dans le vieillissement.
- **Application :** Sur le visage et le cou, de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut du visage, avec la paume de la main bien à plat. Massez 1 à 2 minutes avec des gestes lissants.

**1 - DEMAQUILLER, NETTOYER**


- **Produit : Lait Velouté**
- **Actions :** Nettoyer et démaquiller la peau. Apaise, assouplit et protège des agressions extérieures.
- **Application :** Appliquez le lait sur le visage et le cou du bout des doigts et massez doucement pour décoller le maquillage et les impuretés, également sur les paupières. Enlevez l'excédent avec un coton.

**OU**


- **Produit : Huile Fondante**
- **Actions :** Démaquiller et nettoyer la peau. Apaise, assouplit et affine le grain de peau.
- **Application :** Appliquez l'huile du bout des doigts directement sur le visage sec, et massez pour décoller maquillage et impuretés, y compris sur les paupières. Humidifiez vos mains avec un peu d'eau et reprenez le massage : l'huile se transforme en lait. Rincez abondamment.

**2 - TONIFIER et RÉGÉNÉRER**


- **Produit : Lotion Régénérante**
- **Actions :** Tonifie, hydrate, lisse, illumine et raffermi la peau. Un véritable premier geste anti-âge, qui prépare la peau au soin.
- **Application :** Imbibez le coton avec la lotion et passez le délicatement sur l'ensemble du visage et le cou. Appliquez de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut.

**3 - TRAITER LE RELÂCHEMENT CUTANÉ**


- **Produit : Sérum Fermeté**
- **Actions :** Gaine, lisse, lift, raffermi.
- **Application :** de l'intérieur vers l'extérieur, du bas vers le haut avec la paume de la main bien à plat sur le visage et le cou préalablement nettoyés. Ne pas masser et laisser pénétrer une minute avant d'appliquer la crème.

**4 - TRAITER, PRÉVENIR LES SIGNES DE L'ÂGE, RENFORCER, HYDRATER**


- **Produit : Crème Originelle** adaptée à votre peau.
- **Actions :** agit sur les signes de l'âge présents (rides d'expression, déshydratation, manque d'éclat...), prévient les signes de l'âge futurs (rides de structure, relâchement cutané et taches pigmentaires) et renforce les cellules de la peau intervenant dans le vieillissement.
- **Application :** Sur le visage et le cou, de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut du visage, avec la paume de la main bien à plat. Massez 1 à 2 minutes avec des gestes lissants.

## Comment optimiser votre routine ?

### Conseils de Gymnastique Faciale :

Effectuer 3 minutes de gymnastique faciale tous les jours renforce l'action des soins, particulièrement pour une action sur le relâchement cutané.

**Objectif :** Travailler l'ensemble de votre visage, pour rajeunir celui-ci.

#### **Méthode :**

- Levez vos sourcils aussi haut que vous le pouvez et les maintenir dans cette position pendant cinq secondes, répétez 5 fois.

- Soulevez vos sourcils, en essayant d'ouvrir vos yeux bien grands tout en fronçant les sourcils en même temps. Maintenir 3 sec, répétez 5 fois.

- Poussez vos lèvres en avant aussi loin que possible en essayant de faire la forme de la lettre "O" fermé. Puis, changez cette expression par un grand sourire. Répétez cet exercice plusieurs fois.

- Asseyez-vous et regardez le plafond. Poussez vos lèvres vers l'avant puis tirez la langue. Cet exercice permet de muscler le cou. Maintenir 3 sec, répétez 5 fois.

- Ouvrez grand la bouche et tirez la langue aussi loin que vous le pouvez. Restez dans cette position 7 sec, répétez 3 fois.

- Faites bouger votre nez, d'un côté à l'autre autant de fois que vous le pouvez.



Terminez par de légers pincements sur l'ensemble du visage, ce qui accélérera la micro-circulation.

## Comment optimiser votre routine ?

### Conseils de Gestes d'Automassage :

Effectuer 3 minutes de gestes d'automassage tous les jours renforce l'action des soins surtout dans une problématique d'éclat. Nous vous conseillons d'effectuer ces gestes de préférence le soir pour booster davantage la régénération cellulaire de la nuit et vous permettre d'avoir un teint plus éclatant le matin.



**Objectif :** Pour une action anti-cernes.

**Méthode :** Réalisez des pressions avec l'index sur l'ensemble de l'os de la pommette en partant du creux interne de l'œil jusqu'à son angle externe. Maintenez chaque pression 5 sec puis répétez l'opération 3 fois.



**Objectif :** Relancer la circulation au niveau du front souvent affaiblie par une peau trop collée à l'os.

**Méthode :** Placez vos deux mains au centre du front. Utilisez uniquement la pulpe des doigts. Lissez la peau vers les tempes, puis revenez vers le centre du front. Effectuez 5 allers / retours en terminant par le mouvement du centre vers les tempes. Ce mouvement n'est pas très agréable mais très efficace.



**Objectif :** Lisser la ride du lion

**Méthode :** Face au miroir, touchez du majeur le petit muscle situé entre les yeux et soulevez les sourcils (endroit où les lunettes reposent habituellement). Essayez de les faire bouger uniquement à l'aide de ce petit muscle.

## Conseils nutritionnels :

Protéger la peau d'un vieillissement prématuré passe également par l'alimentation. Voici quelques conseils :

- **Vitamine E** (AJR=12mg) : Antioxydant puissant qui aide à régénérer les cellules et améliore la microcirculation cutanée.

Source journalière :



- 60g d'amandes ou de noisettes ou
- 2c à s. d'huile de tournesol ou
- 3c à s. d'huile de pépin de raisin

- **Le Zinc** (AJR=50mg) : Il s'agit de la forme la plus naturelle de vitamine A. Il participe également à la synthèse du collagène, il améliore l'élasticité et la fermeté des tissus. Source journalière :



- 200g pain complet ou
- 250g de bœuf ou
- 100g foie de veau ou
- 25 à 50 g de légumes crucifères (choux, brocolis)

- **Acides gras essentiels** (AJR=2mg) : permettent d'apaiser et protéger la peau, de maintenir une bonne hydratation. Source journalière :



- 60g germes de blé ou graines de lin ou
- 2c à s. d'huiles végétales (colza, lin) ou
- Une quinzaine de noix

- **Le sélénium** (AJR = 50mg) : joue un rôle fondamental dans tous les mécanismes anti-radicaux libres. Source journalière:



- 150g de crabe ou de crevette ou
- 200g de champignons ou
- 200g de noix de cajou et de coco ou
- 70g de graines de tournesol ou
- 1 noix du Brésil.